



1,5 Menschen sterben, statistisch gesehen, jede Minute in Deutschland. Das sind rund 2.100 Menschen am Tag und über 800.000 im Jahr. Das sind nicht nur alte Leute, sondern auch kleine Schwestern, große Brüder und beste Freunde, geliebte Mamas und vor Kraft strotzende Väter. Der Tod ist kein Gentleman mit Samthandschuhen, der anklopft und fragt, ob er ungelegen kommt. Er schlägt zu, wenn es ihm passt ... oft ohne Vorwarnung.

Wenn jemand stirbt, heißt es, Abschied nehmen – und trauern

Für immer weg ...

Nachts klingelt kein Telefon. Und wenn doch, weiß man instinktiv, dass etwas passiert sein muss – etwas Schlimmes! „3:04“ blinkte der Wecker, als Lukas (Name von der Redaktion geändert) das Telefon im Flur klingeln hörte. Der Schüler hielt den Atem an ... lauschte angespannt ... doch das einzige, was der 15-Jähige hörte, war sein Puls, der schmerzhaft raste, als hätte er einen Mega-Sprint zum Schulbus hingelegt. Und wieder das Klingeln. Geh' endlich ran, flehte er in Gedanken, los, mach' schon. Endlich, das Telefon verstummte, dann die Stimme seines Vaters, die er nicht verstehen, nur erahnen konnte, zu leise. Egal. Lukas wusste auch so, was sein Vater sagen würde: „Ja? Verstehe! Ich komme. Bin gleich da!“ Im Krankenhaus, auf der Intensivstation, bei seiner Frau, Lukas' Mutter, die gegen den Krebs kämpfte. Vergeblich. Das Telefon war das verabredete Zeichen zwischen seinem Vater und dem Arzt, dass sie den Kampf verloren hat ... Tod. Für immer weg. Verdammte allein.

PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS

Lukas wurde nicht vom Telefonklingeln geweckt. Er war schon vorher wach, lag einfach so da und dachte nach. Über das Sterben. Den Tod. Und sein



Leben – mal mit Mama und dann, ganz vorsichtig, die Variante, wie es wohl ohne sie sein würde. 2:59 Uhr. An Schlaf ist nicht zu denken, während seine Mutter vielleicht gerade stirbt. Er betet. Er flucht. Er schimpft. Und weint. Nicht das erste und bestimmt nicht das letzte Mal. Lukas ist nicht der Einzige. Viele Kinder und Jugendliche kennen den Tod nicht nur vom Hören-Sagen. Manche haben ein geliebtes Haustier verloren, einige Oma, Opa oder beide. Damit muss man rechnen. Das ist unvermeidlich, gehört halt zum Leben. Aber Schwester, Bruder und die eigenen Eltern? Die sollen immer leben! Oder zumindest sehr, sehr lange. Eine Hoffnung, die sich um vier Minuten nach 3 für Lukas nicht erfüllt: Seine Mutter ist tot! Leere. Er will schreien. Und am liebsten auch tot sein. Fuck Leben. Scheiß fucking Tod.

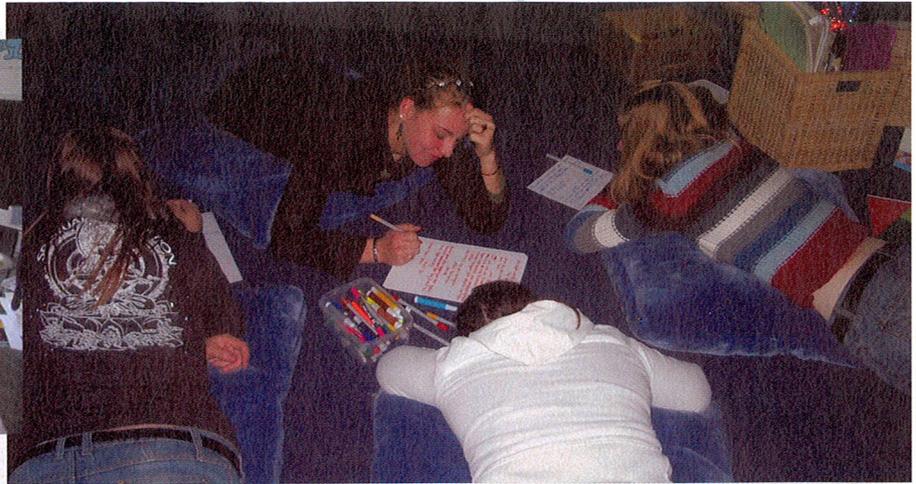
TRAUER IST MEHR ALS NUR UNSÄGLICHE TRAUERIGKEIT

Wer wie Lukas einen geliebten Menschen verliert, ist völlig fertig – geschockt, verzweifelt und hilflos. Panik und Verzweiflung wechseln sich ab. An manchen Tagen ringt man ständig um Fassung, mal knockt eine extreme Müdigkeit aus und mal dominieren Aggressionen.

„Trauer ist eine gesunde Reaktion auf einen Verlust und nichts krankhaftes“, erklärt Ursula Fülber sanft, aber bestimmt. Sie ist Diplom-Sozialarbeiterin mit Schwerpunkt Trauerbewältigung im Zentrum für Palliativmedizin im Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg. Ihre Aufgabe seit 20 Jahren: Sie begleitet und unterstützt Sterbende und die Angehörigen in der schweren Zeit des Abschiednehmens. Sie hilft den Hinterbliebenen, den Tod zu akzeptieren,



Ursula Fülbi



„TRAUER HÖRT NICHT AUF. SIE BEGLEITET UNS UNSER LEBEN LANG. NUR DIE INTENSITÄT LÄSST NACH!“

den Trauerschmerz zuzulassen oder auch mal Stopp zu sagen, wenn er grad nicht passt. Dabei fiel ihr etwas auf: „Eine 70-jährige Witwe braucht eine andere Trauerbegleitung als Kinder und Jugendliche, die Halbweisen wurden.“ Deshalb hat sie vor vier Jahren „Trau Dich Trauern“ ins Leben gerufen, ein Projekt, das von Aktion Mensch gefördert wurde und heute unter der Trägerschaft des Malteser Krankenhauses steht.

EIN KORSETT FÜR DIE SEELE

... für Kinder und Jugendliche und deren Eltern, die dasselbe Schicksal teilen! Wer einen Menschen verloren hat, sucht nämlich nach Halt und Antworten, will Fürsorge und Erklärungen, braucht die Erinnerungen genauso wie Orientierungshilfe für die Zukunft – manche sofort, manche auch erst nach ein paar Monaten. Das alles findet man bei Ursula Fülbi und ihrem Team, das jedem die Unterstützung gibt, die er braucht. Ob in Einzelgesprächen, bei den offenen Treffs, die alle drei Monate stattfinden, oder in der Gruppe Gleichaltriger. Die treffen sich ein Mal in der Woche, insgesamt acht Mal, und verarbeiten ihre persönlichen Erlebnisse mit dem Tod.

Am Anfang war Lukas skeptisch und hatte eigentlich keinen Bock, mit anderen über seine Gefühle zu sprechen. Er ging nur hin, weil er seinem Vater in der Situation die Bitte nicht abschlagen konnte. Doch er kam wieder und zwar freiwillig. Er schrieb wie alle anderen einen Abschiedsbrief, bastelte eine „Schatzkiste der Erinnerungen“, hörte auf dicken, gemütlichen Sitzkissen liegend zu, wenn die anderen über ihren Schmerz, über den Verlust sprachen, und verriet ihnen im Gegenzug auch etwas über seine Gefühle. Traurig ist Lukas natürlich trotzdem noch. Aber er hat gelernt, mit seinen Emotionen umzugehen und über seinen Verlust zu sprechen, ohne in Tränen auszubrechen. „Wir geben den Jugendlichen die Chance, in einer geschützten Atmosphäre in den Prozess der Trauer zu kommen, und schaffen ihnen eine Art psychisches Korsett, das Halt gibt und unterstützend wirkt“, sagt Frau Fülbi und sieht dabei so freundlich aus, dass man sich am liebsten in ihre Arme werfen möchte ... und ihr alles erzählen, was einen beschäftigt und so belastet. Doch da zitiert sie schon aus „Brüder Löwenherz“, weil die Sätze von Astrid Lindgren genau das ausdrücken, was in der Gruppe passiert: „Sie saßen da und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer. Und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“

Text: Anja Schimanke,

Fotos: Anja Schimanke/Trau dich Trauern

Infos zu den kostenlosen Angeboten und Terminen im Malteser Krankenhaus Bonn/ Rhein-Sieg findest du unter: www.trau-dich-trauern.de. Oder ruf an: 0228-648 18 75

Bundesweite Trauer-Angebote speziell für Kinder und Jugendliche sowie Ansprechpartner in deiner Nähe findest du, nach Postleitzahlen sortiert, auf: www.elfernlos.de.

Weitere hilfreiche Links:

www.allesistanders.de (mit Chat und telefonischer Beratung)

www.kindertrauer.info (mit christlicher Onlineberatung)

www.kinder.trauer.org (mit Trauer Ritualen, Gedenkseiten und Geschichten)

www.leben-ohne-dich.de (u.a. mit Forum, Bildergalerie und Gedichten)

Trost spenden, aber richtig!

Aus Angst, etwas Falsches zu sagen, ziehen sich viele lieber zurück, wenn ein Freund oder eine Freundin trauert. Dabei ist trösten gar nicht schwer ...

Was man tun kann

- Signalisiere immer wieder: Ich bin für dich da, wenn du mich brauchst!
- Warte nicht, bis der Trauernde dich anspricht oder anruft – melde dich und frage, wie's geht und wie du helfen kannst!
- Höre einfach nur zu, wenn er bzw. sie sich etwas von der Seele reden will.
- Körperkontakt tut gut: Hand halten, streicheln und in den Arm nehmen.

- Alltag ist wichtig, denn der schafft Normalität. Dinge, die ihr vor dem Todesfall gemacht habt, wie Pizzaessen am Freitag, sollten nicht wegfallen. Frage behutsam nach, ob er/sie Lust dazu hat.
- Ablenkung und den Trauernden auf andere Gedanken bringen – vielleicht schon heute ...

Was man lassen sollte

- Sätze wie „Jetzt werd' doch endlich wieder normal!“ oder „Alter, das ist jetzt echt lange her!“ verletzen.
- „Ich weiß, wie du dich fühlst“-Floskeln sind verboten! Besser: „Ich weiß nicht, wie du dich fühlst, aber möchte für dich da sein. Wie kann ich dir helfen?“

Bücher über Tod & Trauer

Mit zehn Jahren erkrankt Oscar unheilbar an Leukämie. Damit er seine Jugend und auch die Midlife-Crisis erlebt, beschließt er: Jeder Tag zählt wie ein ganzes Jahrzehnt! Und Oscar wird 110 Jahre alt ...

„Oscar und die Dame in Rosa“ von Eric-Emmanuel, Ammann Verlag, € 13,80

Mit einer toten Hummel fängt alles an ... Ester, Putte und ich gründen ein Beerdigungsinstitut – für alle toten Tiere! Völlig unverkrampft geht Ulf Nilsson in dem Kinderbuch, das für den Jugendliteraturpreis nominiert ist, mit dem Thema Tod um. Man lacht, während die Tränen kullern ...

„Die besten Beerdigungen der Welt“, Moritz-Verlag, € 12,80

Die Mutter, der 13-jährigen Flora hat Krebs. Und Flora schreibt Tagebuch ... über das Sterben ihrer

Mutter, ihre Gefühle und über ihren Neubeginn nach dem Tod.

„Auf Wiedersehen, Mama!“ von Elisabeth Zöllner, Fischer Verlag, € 5,90

Cilla und Tina sind eineiige Zwillinge, die das Paradies auf Erden haben – bis Cilla bei einem Unfall stirbt. Peter Pohl hat zusammen mit der Schwester anhand von Briefen, Tagebuchaufzeichnungen und Erzählungen „Du fehlst mir, du fehlst mir!“ geschrieben. DTV, € 8,50

Meike fühlt sich in letzter Zeit so schlapp, obwohl sie ausreichend schläft. Diagnose: Leukämie! Doch die Theologiestudentin will leben und nimmt den Kampf auf ... „Ich will mein Leben tanzen“ ist die wahre Geschichte von Meike Schneider, Medienverband der Ev. Kirche im Rheinland, € 18,80